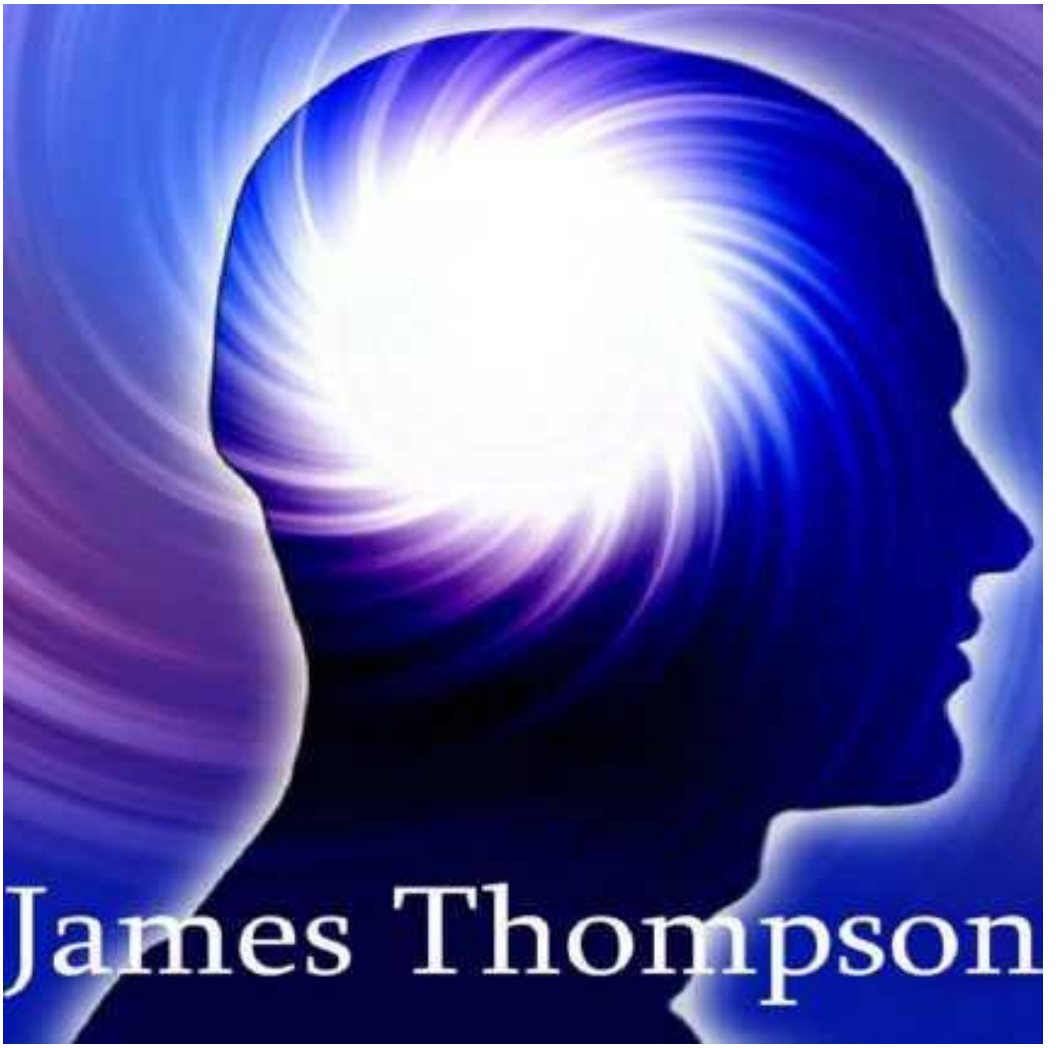
Puterea minții subconștiente

Cum să folosești
puterea ascunsă a
minții tale subconștiente


James Thompson

Puterea minții subconștiente

Cum să folosiți puterea ascunsă a Subconștientul tău

James Thompson

Text Copyright © 2013

Prosperity Plus, Inc.
Toate drepturile rezervate

Fotografie de copertă
Copyright
©

photosani/shutterstock.co
Toate drepturile rezervate

Cuprins

Chapter 1 – Introducere
Chapter 2 – Conștientul Minte
Chapter 3 Mintea subconștientă
Chapter 4 – Reprogramare Subconștientul tău
Chapter 5 – Utilizarea tehnologiei

pentru a vă reprograma subconștientul
Chapter 6 – Rolul rugăciunii în reprogramarea minții tale subconștiente
Chapter 7 – Concluzie

Capitolul 1 – Introducere

Ai în tine o putere ascunsă... o putere atât de remarcabilă încât îți poate transforma literalmente viața odată ce înveți cum să o folosești corect. Acea putere este subconștientul tău.

Majoritatea oamenilor tind să subestimeze puterea subconștientului, deoarece nu înțeleg exact ce este subconștientul sau cum funcționează. S-ar putea să fi fost chiar făcut să credeți că subconștientul este ceva ciudat sau misterios... sau chiar tabu. În realitate, totuși, subconștientul este o parte normală și integrantă a modului în care funcționează mintea ta.

Totuși, nu vă înșelați...

subconștientul este cu adevărat puternic. Eu o numesc o putere ascunsă, pentru că majoritatea oamenilor nu știu să o folosească. Dar în această carte, vă voi arăta cum să folosiți această putere ascunsă pentru a vă transforma viața.

Mintea ta subconștientă te poate ajuta să atingi obiective, să elimini obiceiurile proaste și să le înlocuiești cu unele bune, să-ți îmbunătățești imaginea de sine, să fii mai creativ, să devii un învățător mai rapid și multe altele. Când înveți cum să folosești în mod corespunzător puterea minții tale subconștiente, poți experimenta mai multă fericire și bucurie, mai mult succes, mai multă abundență financiară, o sănătate mai bună și relații mai puternice decât oricând.

imaginat posibil.

În această carte, vom explora ce este subconștientul, cum funcționează și cum să lucrăm cu ea... pentru a o reprograma să fie partenerul tău în crearea vieții pe care ți-o dorești.

Dar înainte de a începe, permiteți-mi să ofer o clarificare importantă cu privire la ceva care deseori derutează oamenii. Când vorbim despre mintea conștientă și mintea subconștientă, este important să ne dăm seama că ai o singură minte. Dar mintea ta unică posedă două funcționalități distincte care sunt atât de diferite, încât psihologii le-au dat două nume... mintea conștientă și mintea subconștientă.

De-a lungul acestei cărți, mă voi

referi în mod repetat la mintea ta conștientă și la mintea ta subconștientă, dar nu lăsa asta să te încurce. Acestea sunt pur și simplu cele două funcții separate și distincte ale minții tale.

Încă un lucru înainte de a începe... Vreau să vă invit personal să vă abonați la newsletter-ul meu gratuit intitulat ***Secrets of Dynamic Living*** . De fapt, *Secrets of Dynamic Living* este mai mult decât un buletin informativ... este o comunitate online de peste 30.000 de membri interesați să trăiască o viață sănătoasă, abundentă și dinamică. Și este complet GRATUIT să te înscrii.

Îl poți verifica și alătura la acest link:

SecretsOfDynamicLiving.com/join.htm

Deci, cu asta... să începem!

Capitolul 2 – Mintea Conștientă

Înainte de a putea aprecia pe deplin puterea minții subconștiente, este important să înțelegem caracteristicile minții „conștiente”. Chiar dacă această carte este despre puterea minții subconștiente, în niciun caz nu vreau să diminuez natura minunată a minții conștiente, deoarece mintea conștientă umană este o creație minunată și spectaculoasă.

Cea mai de bază descriere a minții tale conștiente este că este partea minții tale de care ești conștient. Îți controlează gândurile și funcțiile voluntare.

De exemplu, chiar acum vreau să ridici

mâna stângă în aer. Aceasta este o funcție voluntară, care este controlată de mintea ta conștientă.

Mintea conștientă este, de asemenea, partea logică a minții tale. Este partea minții tale care are capacitatea de a gândi o situație în mod logic, de a o analiza și de a lua o decizie bazată pe fapte. La fel, atunci când evaluezi greșelile trecute și înveți din ele, aceasta este mintea ta conștientă la lucru. Când treci prin procesul de stabilire a obiectivelor pentru viitor, acesta este un alt exemplu al minții tale conștiente la locul de muncă.

Uneori ai putea auzi pe cineva spunând: „Am luat o decizie conștientă să fac asta”. Asta e puterea

mintea conștientă. Ne oferă capacitatea de a lua în considerare situația, de a evalua faptele, de a analiza riscurile și de a determina care credem că este cea mai bună cale de acțiune. De asemenea, ne oferă capacitatea de a elabora un plan atent pentru a implementa cursul de acțiune pe care ne-am hotărât.

Dar, oricât de minunată este mintea conștientă, are și unele limitări inerente.

În primul rând, mintea conștientă are o memorie limitată. Cât de des ai avut probleme în a-ți aminti numele cuiva sau chiar a-ți aminti unde ți-ai pus cheile? Acestea sunt exemple de memorie limitată a minții conștiente.

O altă limitare a minții conștiente

este că poate face un singur lucru la un moment dat. Dacă încearcă să facă mai mult de un lucru la un moment dat, trebuie să treacă înainte și înapoi foarte rapid. Un exemplu ar putea fi citirea în timp ce cineva vorbește cu tine. În orice moment, mintea ta conștientă se poate concentra pe ceea ce citești sau se poate concentra pe ascultarea a ceea ce ți se spune. Dar nu se poate concentra pe ambele în același timp.

După cum sugerează cuvântul „conștient”, mintea conștientă nu poate face nimic pe care să nu fie concentrată „conștient” în orice moment anume.

Și aici intervine subconștientul. Deci, să comutăm

vitezele și uitați-vă la subconștientul din

capitolul următor.

Capitolul 3 – Mintea subconștientă

În timp ce mintea conștientă este acea parte a minții tale de care ești conștient, porțiunea minții tale de care nu ești conștient se numește subconștient.

Mintea subconștientă este de serviciu 24 de ore pe zi și poate gestiona un număr nelimitat de funcții în același timp. Este ca un computer care rulează în fundalul minții tale, controlându-ți în mod constant funcțiile, emoțiile și obiceiurile involuntare. Indiferent dacă ești treaz sau adormi profund, subconștientul tău este continuu

lucrează controlând toate funcțiile vitale

ale corpului tău, fără ajutorul minții tale conștiente.

Nu trebuie să te gândești în mod conștient să respiri, să-ți faci inima să bată, să-ți digerezi mâncarea, să clipești din ochi și așa mai departe. Mintea ta subconștientă se ocupă de toate acestea pentru tine non-stop, indiferent dacă dormi sau treaz. Mintea ta subconștientă comunică în mod constant cu fiecare celulă din corpul tău, primește informații de la acele celule și le trimite instrucțiuni.

Mintea subconștientă se ocupă, de asemenea, de toate sarcinile de rutină pe care a trebuit să le înveți printr-un proces minuțios cu mintea ta conștientă.

Un exemplu clasic este sarcina de

a învăța să conduci o mașină. Gândește-te la momentul în care ai învățat prima dată să conduci o mașină. La început, a trebuit să te gândești conștient la tot ce ai făcut.

Îmi amintesc că am învățat-o pe fiica mea să conducă acum câțiva ani. A trebuit să spun lucruri de genul... „Acum o să facem dreapta pe strada următoare. Vreau să-ți dai piciorul de pe gaz... acum pornește intermitentul din dreapta... pune piciorul pe frana... începeți să întoarceți volanul spre dreapta... acum îndreptați volanul... luați piciorul de pe frână și puneți-l înapoi pe accelerație.”

Cu alte cuvinte, ea trebuia să gândească în mod conștient și să fie instruită în mod conștient cu privire la

fiecare mișcare de făcut. Dar

odată ce a trecut prin acel proces de învățare conștientă, căile neuronale s-au format în creierul ei și, treptat, subconștientul ei a preluat controlul, astfel încât să nu fie nevoită să se gândească conștient la fiecare mișcare sau acțiune.

Și astăzi, ea este o șoferă excelentă, iar cea mai mare parte din conducerea ei este controlată în totalitate de subconștientul ei.

Același proces se aplică pentru majoritatea lucrurilor pe care ați învățat conștient să le faceți... să mergeți pe bicicletă, să vă legați pantofii, să înotați, ce spuneți. Acestea sunt toate exemple de lucruri pe care a trebuit să înveți cum

să le faci în mod conștient, printr-un proces minuțios, dar odată ce ai trecut prin acel proces conștient, subconștientul a preluat controlul și acum

poți face acele lucruri fără să te gândești conștient la ele.

Motivul pentru care subconștientul tău a învățat să facă acele lucruri este pentru că le-ai făcut în mod repetitiv prin mintea ta conștientă. Repetarea este una dintre cheile pentru programarea minții subconștiente. (Amintiți-vă importanța „repetiției”, pentru că vom reveni asupra ei mai târziu în carte.)

Iată câteva alte caracteristici ale minții subconștiente.

Am menționat în capitolul anterior că mintea conștientă este partea logică a minții tale. Ei bine, subconștientul este partea „emoțională” a minții tale. Este sursa tuturor

a emoțiilor noastre, inclusiv iubirea, ura, fericirea, tristețea, gelozia, invidia, mânia și bucuria. La fel ca și repetiția, emoția este, de asemenea, una dintre cheile pentru reprogramarea minții subconștiente.

Un alt lucru pe care l-am menționat în capitolul anterior despre mintea conștientă este că mintea conștientă are o memorie limitată. Dar nu este cazul minții subconștiente. Subconștientul are o memorie practic nelimitată. De fapt, tot ceea ce ai experimentat în viața ta (din momentul

în care te-ai născut) este prezent în banca de memorie a minții tale subconștiente... inclusiv fiecare priveliște pe care ai văzut-o vreodată, fiecare sunet pe care l-ai auzit vreodată și fiecare emoție pe care ai avut-o vreodată.
experimentat. Toate sunt stocate în subconștientul tău.

Și asta mă aduce la funcția minții subconștiente care va fi centrul principal al acestei cărți...

Subconștientul este locul în care ai credințe profunde despre tine, inclusiv dacă te vezi talentat sau netalentat, inteligent sau neinteligent, de succes sau nereușit, demn de iubire sau de nemerit de iubire, pentru a numi doar câteva. Aceste convingeri profunde

despre tine sunt rezultatul tuturor experiențelor tale de viață, inclusiv experiențele din copilărie.

Și acest lucru este important, pentru că așa cum

adulți, de multe ori deținem multe - concepte negative despre sine și credințe în mințile noastre subconștiente care au fost dezvoltate în anii copilăriei noastre. Copiilor li se spun adesea lucruri crude, iar aceste lucruri se implantează cu ușurință în mintea subconștientă a unui copil și rămân adesea acolo pentru viață.

Aceste declarații crude făcute copiilor pot fi spuse de colegii de clasă, frații sau chiar părinții și profesorii. Iată câteva exemple:

esti gras

Ești urâtă
esti prost
ești leneș
Nu vei ajunge niciodată la nimic
Nu poți face nimic corect

Aș putea continua și mai departe, dar ai înțeles ideea. Când astfel de afirmații sunt spuse unui copil în mod repetat și cu emoție, aceste convingeri negative sunt ușor de programat profund în subconștientul copilului, iar subconștientul acceptă aceste afirmații negative ca fapte.

Și nu doar experiențele din copilărie îți pot programa negativ subconștientul. Experiențele negative ale adulților pot face același lucru. Și indiferent de momentul în care are loc programarea negativă, efectele asupra

vieții tale pot fi dramatice.

Iată de ce…

Credințele despre tine că tu ține adânc în subconștientul tău are un efect extraordinar asupra realității pe care o experimentezi în viața ta. Dacă ai credințe negative despre tine la nivel subconștient, vei avea tendința de a experimenta realități negative în viața ta. Dacă ai convingeri pozitive despre tine, vei avea tendința de a experimenta realități pozitive în viața ta.

Asta pentru că realitatea ta se va potrivi în cele din urmă cu imaginea subconștientă pe care o ai despre tine. Permiteți-mi să repet această afirmație, pentru că este un punct atât de critic. **Realitatea ta se va potrivi în cele din**

urmă cu imaginea subconștientă pe care o ai despre tine.

Iată cum funcționează. Mai devreme eu

a spus că subconștientul îți controlează funcțiile involuntare. Acest lucru se aplică nu numai lucrurilor precum respirația și ritmul cardiac, ci și acțiunile și comportamentele tale. Și controlează aceste acțiuni și comportamente în funcție de convingerile subconștiente pe care le ai despre tine.

Permiteți-mi să vă dau câteva exemple:

- Dacă ai o convingere subconștient profundă că ești prost, subconștientul tău te va face să faci lucruri care te fac să arăți prost.

- Dacă ai o convingere subconștientă că ești destinat să fii sărac sau că tu

nu meriti sa fii bogat, subconstientul tau te va face sa manevrezi gresit banii sau sa fii atras de circumstante care te tin sarac, pentru ca acolo este nivelul tau de confort.

- Dacă crezi în mod subconștient că nu ești iubit, subconștientul tău te va face să alungi oamenii sau să-ți sabotezi relațiile.

- Dacă în mod subconștient crezi că nu ești sănătos sau că vei avea probleme de sănătate, subconștientul tău va face ca sistemul tău imunitar să nu funcționeze corect și te vei îmbolnăvi.

Aș putea continua cu exemple, dar sper că începi să înțelegi imaginea. Imaginea de sine subconștientă pe care o ai despre tine îți determină realitatea. Așa că, dacă nu ești mulțumit de realitatea ta astăzi, trebuie să-ți schimbi imaginea de sine subconștientă.

Odată ce transformi aceste convingeri subconștiente negative profund însămânțate în unele pozitive, realitatea ta se va schimba în consecință. Aceasta este puterea „ascunsă” a minții subconștiente și asta ne vom adresa în această carte.

William James, părintele psihologiei americane a spus: „Cea mai mare revoluție din generația noastră este descoperirea că ființele umane, prin

schimbarea atitudinilor interioare ale minții lor, pot schimba aspectele exterioare ale vieții”.

Are dreptate, doar că nu este un concept nou. Gândiți-vă la ce a spus Solomon acum 3.000 de ani: „Cum gândește un om în inima lui, așa este el”.

Biblia ne spune, de asemenea, că trebuie să fim „transformați prin reînnoirea minții noastre”.

Deci aceasta nu este o idee nouă. Acesta este un adevăr universal care există de mii de ani. Problema este că deseori nu facem o treabă bună făcând ca acest adevăr universal să funcționeze pentru noi.

Scopul meu când scriu această

carte este să

vă ajută să puneți acest adevăr universal să lucreze pentru dvs., astfel încât să vă puteți transforma viața în viața pe care o doriți. Și în capitolul următor, o să vă spun cum să o faceți.

Capitolul 4 – Reprogramarea minții tale subconștiente

Până acum, sper că înțelegeți importanța de a vă scăpa subconștientul de convingerile negative și de imaginile de sine și de a le înlocui cu credințe și imagini de sine pozitive. Dar cum faci asta?

Există de fapt o serie de metode de reprogramare a minții subconștiente, dar abordarea pe care o voi împărtăși cu voi în această carte este ceea ce cred că este cea mai simplă și directă metodă de a vă reprograma subconștientul.

De fapt, acest proces este atât de

simplu, încât poți fi tentat să crezi că nu va funcționa. Dar vă pot spune din experiență personală... asta funcționează! Și dacă aveți îndoieli că va funcționa, am două sfaturi pentru tine... ÎNCERCAȚI. Încercați-l timp de șase luni și apoi comparați viața dvs. la sfârșitul acelei perioade de șase luni cu cum este viața dvs. acum. Odată ce faci asta, sunt încrezător că vei crede în acest proces.

Această abordare implică dezvoltarea unei serii de afirmații pozitive (utilizarea minții tale „conștiente”), notarea acestor afirmații pe hârtie și apoi trecerea printr-un proces deliberat pentru a încorpora acele afirmații în subconștientul tău.

Pe măsură ce noile tale afirmații

sunt acceptate de subconștientul tău, ele înlocuiesc vechile credințe negative deținute anterior de subconștientul tău. Și pe măsură ce se întâmplă acest lucru, realitatea voastră va începe să se schimbe pentru a se potrivi cu noua imagine de sine deținută de subconștientul.

Ține minte, realitatea ta se va potrivi în cele din urmă cu imaginea subconștientă pe care o ai despre tine.

Acum, să aruncăm o privire asupra procesului...

Primul lucru pe care doriți să-l faceți este să vă așezați cu un creion și un bloc de hârtie și să începeți să vă proiectați viața pe care o doriți. Modul în care faci asta este notând a

serie de afirmații care te descriu pe tine și viața ta „exact așa cum vrei tu să fie”.

Poți include toate aspectele vieții tale... finanțele tale, sănătatea, relațiile tale, donațiile tale caritabile, spiritualitatea, casa în care locuiești, mașina pe care o conduci, stilul tău de viață, a fi o persoană iubitoare și dăruitoare, cât de mult călătorești, unde călătorești, cariera și mai departe.

Cu alte cuvinte, proiectează-ți viața exact așa cum vrei să fie.

Câte afirmații ar trebui să notezi? Nu există un număr magic, dar am să vă sugerez să începeți cu aproximativ o duzină. Recomand asta

număr pentru că este un număr suficient de mare pentru a vă permite să abordați

mai multe aspecte ale vieții voastre... dar este, de asemenea, un număr suficient de mic încât să puteți stoca cu ușurință afirmațiile în memorie, ceea ce se va dovedi util, după cum veți vedea.

Nu vreau să încerc să-ți creez afirmațiile tale, pentru că ele trebuie să vină de la tine. Dar uneori oamenii au probleme în a începe acest proces. Așadar, permiteți-mi să vă dau câteva exemple de afirmații pentru a vă face sucul creator să curgă.

Câteva exemple ar putea fi:

- Am o afacere de succes.

- Călătoresc mult către destinații minunate.

- Locuiesc în casa visurilor mele.
- Am o casă frumoasă.
- Sunt binecuvântat cu o familie minunată.
- Am o căsnicie fericită și reușită.
- Sunt o soție (soț) iubitoare.
- Sunt o mamă (tată) iubitoare.
- Banii curg natural spre mine din belșug.
- Am bani mai mult decât suficienți.
- Dăruiesc cu generozitate organizațiilor de caritate valoroase.
- Sunt binecuvântat cu o sănătate excelentă.
- Sistemul meu imunitar mă menține într-o stare de bine constantă.
- Îmi place mișcarea.
- Îmi mențin cu ușurință greutatea perfectă.

- Îmi place să mănânc alimente sănătoase
- Am o mulțime de prieteni.
- Sunt bun, iubitor și plin de compasiune.
- Sunt un prieten dedicat și loial.
- Sunt plin de dragoste și compasiune pentru ceilalți.
- Sunt profund iubit de familia și prietenii mei.
- Aduc fericire altora.

Acestea sunt doar câteva exemple. Cheia este să proiectați viața pe care Ți-o dorești și să creezi persoana care îți dorești să fii.

Dar chiar dacă afirmațiile enumerate mai sus sunt doar exemple, vreau să observați două lucruri

importante despre ele.

În primul rând, toate sunt la timpul prezent. Scrie-ți întotdeauna afirmațiile la timpul prezent, de parcă le-ai fi realizat deja. Mintea subconștientă trăiește doar la timpul prezent, așa că afirmațiile tale TREBUIE să fie exprimate la timpul prezent. Dacă scopul tău este să scrii o carte, ai putea spune „Sunt un autor cu bestselleruri”, mai degrabă decât „Voi scrie o carte anul viitor”.

În al doilea rând, toate sunt „pozitive”. Cuvintele negative nu trebuie incluse în afirmațiile tale. Unii psihologi cred că subconștientul nu vede sau aude cuvinte negative precum „nu”. Deci, dacă spui „Nu mi-e frică”,

subconștientul tău poate auzi asta ca „Mi-e frică”. Deci, în schimb, spune ceva
pozitiv precum „Sunt încrezător și curajos”.

Nu vă faceți griji dacă aveți nevoie de ceva timp pentru a veni cu lista dvs. Este în regulă să petreci câteva zile scriind și rafinându-ți lista de afirmații. Procesul de a veni cu afirmațiile tale este un proces puternic în sine, deoarece necesită să decizi cum vrei cu adevărat să arate viața ta.

De asemenea, este în regulă să vă revizuiți lista din când în când. De fapt, acesta este probabil un semn bun că procesul funcționează, deoarece înseamnă că obțineți o mai mare claritate cu privire la exact ceea ce doriți

în viață. Dacă descoperi că una dintre afirmațiile tale nu mai sună adevărată pentru tine, pur și simplu eliminați-o sau revizuiți-o. Și adăugați altele noi oricând vrei tu.

Acum, odată ce ți-ai dezvoltat lista de afirmații, ce faci cu ea?

Aici devine cu adevărat interesant, pentru că acum începeți procesul de încorporare a acestor afirmații în subconștientul vostru.

Și iată cum o faci...

De două ori pe zi, pur și simplu relaxează-te, limpezește-ți mintea și concentrează-te pe afirmațiile de pe lista ta. Vizualizați-vă ca având deja aceste trăsături și ați atins deja aceste obiective. Vedeți-vă în acțiune, făcând

acele activități și fiind acea persoană.

Depinde de tine să decizi când petreci timpul cu lista ta, dar se spune adesea că primul lucru dimineața și chiar înainte de a te culca noaptea sunt două momente excelente, deoarece subconștientul pare să fie deosebit de receptiv la noi sugestii în acele momente.

Indiferent de momentul în care o faci, este important să te pui într-o stare foarte relaxată atunci când îți revizuiești afirmațiile, pentru că relaxarea deschide ușa subconștientului. Când vă liniștiți mintea și vă relaxați, gândurile și imaginile pe care vă concentrați se cufundă în subconștientul.

Deci, iată ce vrei să faci...

De două ori pe zi, găsiți un loc confortabil și liniștit. Poate fi așezat sau întins, după cum preferi. (Poate fi chiar în pat noaptea târziu și la prima oră dimineața.) Până când nu ai memorat afirmațiile, ar putea avea mai mult sens să stai în picioare, deoarece probabil va trebui să-ți citești afirmațiile, iar asta este mai ușor de făcut când stai. Dar, în cele din urmă, îți vei însemna afirmațiile în memorie, iar lectura nu va fi necesară.

Odată ce ați ajuns într-o poziție confortabilă, respirați adânc de câteva ori. Concentrați-vă cu adevărat pe expirații lente și profunde. La fiecare expirație, relaxați în mod conștient fiecare mușchi din corpul dumneavoastră. Lasă-ți corpul să devină puțin moale. După ce ai luat ultima

adâncime
respirați, petreceți câteva secunde pentru a vă concentra cu adevărat pe relaxarea mușchilor din corp.

Odată ce te simți complet relaxat, începe pur și simplu să reciți afirmațiile tale. Le poți spune cu voce tare sau pur și simplu le poți spune în tăcere în mintea ta. Le poți citi cu ochii deschiși sau poți închide ochii și le recita din memorie.

Pe măsură ce recitați fiecare afirmație, doriți, de asemenea, să vizualizați fiecare afirmație ca fiind deja adevărată. Creați o imagine vizuală în mintea voastră despre dvs. ca având deja aceste trăsături și ați atins aceste obiective. Această vizualizare este esențială pentru succesul procesului.

Subconștientul tău nu știe

real din imaginat. Va accepta ca fiind reale lucrurile pe care le vizualizați, așa că lăsați-vă imaginația să se elibereze cu adevărat pe măsură ce vă vizualizați afirmațiile.

De asemenea, ar trebui să detaliați formularea fiecărei afirmații și să adăugați cât mai multe detalii necesare pentru a o „simți” cu adevărat. Vrei ca afirmația să provoace un răspuns emoțional. Nu este suficient să o spui... vrei să simți! Subconștientul este partea emoțională a minții tale, așa că trebuie să folosești emoția atunci când îți programezi subconștientul.

De exemplu, dacă afirmația dvs. scrisă este „Locuiesc în casa mea de

vis”, nu ezitați să adăugați mai multe detalii pe măsură ce o recitați și să spuneți ceva de genul „Eu

locuiesc în casa mea de vis, cu vedere la ocean. Îmi aduce o mare fericire să stau pe balcon și să privesc valurile care se prăbușesc pe țărm și să miros aerul oceanului.”

Și pe măsură ce spui aceste cuvinte, creează o imagine mentală. Vedeți-vă stând pe balconul casei tale de vis, cu vedere la ocean și privind cum valurile se învârt și mirosind aerul oceanului.

Să ne uităm la un alt exemplu...

Să presupunem că aveți o afirmație scrisă care spune „Am alergat cu succes un maraton”. S-ar putea să

adaugi câteva detalii în timp ce le reciți și să spui ceva de genul „Mă simt entuziasmat când trec finalul

linia maratonului. Prietenii și familia mea sunt acolo și mă încurajează pentru această realizare.”

Și în timp ce reciți cuvintele, vizualizează-te trecând linia de sosire cu mâinile ridicate în aer, iar prietenii și familia stând acolo aplaudandu-te. Simțiți entuziasmul și sentimentul de împlinire.

Adăugând vizualizarea, detaliile și emoția afirmației tale, îți supraalimentezi afirmația. Acest lucru crește dramatic viteza și eficacitatea cu care afirmația este încorporată în subconștientul tău.

După ce ați terminat de parcurs afirmațiile, luați pur și simplu a respira adânc, deschide ochii și mergi la treburile tale. (Sau, dacă este ora de culcare, puteți pur și simplu să vă adormiți după ce finalizați revizuirea afirmațiilor dvs.)

Nu există o anumită perioadă de timp de alocat de fiecare dată când faceți acest proces. Uneori o vei face foarte repede, în doar câteva minute, iar alteori te vei implica profund în proces și vei petrece câteva minute sau poate jumătate de oră. Depinde de tine. Fă ceea ce ți se pare bine de fiecare dată.

Obișnuiește-te să faci asta de câteva ori pe zi. Fă-l parte din rutina ta zilnică, la fel cum te speli pe dinți și

mănânci. Pur și simplu devine ceva ce faceți fiecare

zi. Acest lucru este important din cauza principiului repetiției. Atunci când programați subconștientul, este necesar să repetați condiționarea des până când noua credință este total acceptată de subconștient.

Este esențial să rămâi cu procesul până când afirmațiile tale sunt total acceptate de subconștientul. Asta pentru că subconștientul nu poate susține două credințe concurente în același timp.

De exemplu, subconștientul tău fie va crede că ești inteligent, fie că ești neinteligent. Nu le va accepta pe amândouă. Deci, dacă programarea ta din trecut a implantat credința că ești

neinteligent, asta este

subconștientul tău va crede până când vei trece peste această credință și vei implanta subconștientul tău credința că ești inteligent. Odată ce subconștientul acceptă noua credință, va începe să acționeze conform noii credințe.

Odată ce începi procesul de reprogramare a minții tale subconștiente, în viața ta vor începe să aibă loc unele schimbări inexplicabile. Aceste schimbări apar uneori rapid și dramatic, dar deseori apar lent și treptat. De fapt, uneori ele apar atât de natural și treptat încât nici nu le vei observa pe măsură ce apar. Dar fiți siguri că schimbările au loc.

Iată tipurile de schimbări pe care vă puteți aștepta să le vedeți... veți

câștiga mai multă încredere... veți începe să credeți că sunteți capabil să vă îndepliniți obiectivele... veți începe să vă vedeți ca fiind deja persoana care doriți să deveniți... veți începe să luați măsurile necesare pentru a vă îndeplini obiectivele.

Păstrați o atitudine pozitivă, chiar dacă rezultatele nu par să apară atât de repede pe cât doriți. De asemenea, este important să te „aștepți” ca schimbările să apară în viața ta. Așteptarea este o - profeție care se împlinește atunci când dai comenzi minții tale subconștiente. Când subconștientul așteaptă ceva, face ca acel lucru să se întâmple.

Pe măsură ce subconștientul tău acceptă aceste noi credințe, este, de asemenea, important să faci pași

„conștienți” către obiectivele tale. De exemplu, mai devreme am folosit exemplul că una dintre afirmațiile tale ar putea fi „Am alergat cu succes un maraton”. În acest exemplu, pe măsură ce încorporezi această afirmație în subconștientul tău, ai dori, de asemenea, să faci în mod conștient pașii necesari pentru a te pregăti pentru un maraton. Veți începe să cercetați cursele maraton din zona dvs. și veți decide în care dintre ele doriți să alergați. Veți crea un plan de antrenament și un orar pentru a vă îndrepta către acest obiectiv. În acest fel, subconștientul și mintea conștientă lucrează împreună pentru a se mișca tu spre obiectivele tale.

Așa că, pe măsură ce urmați acest proces de încorporare a acestor noi

credințe în mintea voastră subconștientă, întreabă-te continuu ce pași poți face în mod conștient pentru a te îndrepta în direcția obiectivelor tale. Pe măsură ce faceți acest lucru, veți găsi o încredere reînnoită că puteți obține și îndeplini fiecare dintre afirmațiile voastre.

Angajați-vă în acest proces timp de șase luni, apoi aruncați o privire asupra schimbărilor care au avut loc în viața voastră. Odată ce faci asta, cred că vei înțelege puterea acestui proces.

Capitolul 5 – Utilizarea tehnologiei pentru a vă reprograma subconștientul

În capitolul anterior, am descris ceea ce cred că este una dintre cele mai simple, directe și puternice metode de a vă reprograma subconștientul și de a crea viața pe care o doriți. Cred cu tărie că, dacă urmați abordarea prezentată în capitolul anterior, veți putea transforma cu succes credințele profund înrădăcinate ale minții tale subconștiente și vei crea viața pe care ți-o dorești.

În acest capitol, vreau să vă împărtășesc o tehnologie care urmează aceeași abordare de bază pe care am

subliniat-o în capitolul anterior, cu excepția faptului că „automatizează” procesul. Deci, în loc să treceți prin procesul de două ori pe zi de a vă concentra pe afirmațiile dvs., pur și simplu vizionați un scurt videoclip de câteva ori pe zi pe computer, sau iPad, sau pe telefonul inteligent sau pe orice alt dispozitiv similar.

Tehnologia se numește Mind Movies și preia afirmațiile pozitive pe care le-ați creat în capitolul anterior și combină acele afirmații cu imagini și muzica pe care le selectați. Rezultatul final este un scurt videoclip sau un film personalizat pentru a reflecta viața visurilor tale.

Pur și simplu vă urmăriți Mintea

Filmați de câteva ori pe zi, iar subconștientul dvs. absoarbe aceste afirmații și imagini și se apucă să vă reprogrameze subconștientul. Amintește-ți, așa cum am spus de mai multe ori în această carte, realitatea ta se va potrivi în cele din urmă cu imaginea subconștientă pe care o ai despre tine. Folosind filmul tău Mind pentru a-ți îmbunătăți imaginea de sine subconștientă, pui, de asemenea, bazele pentru a crea viața pe care o dorești.

Unora le place să folosească Mind Movies în plus față de procesul descris în capitolul anterior, în timp ce altora folosesc Mind Movies ca singurul lor instrument de reprogramare a minții subconștiente.

Eu însumi am folosit pe scară

largă Mind Movies și vă pot spune fără rezerve că este absolut unul dintre cele mai puternice instrumente pe care le-am folosit vreodată. Iar tehnologia este foarte simplu de utilizat. Dacă puteți folosi un mouse și o tastatură, vă puteți crea propriul dvs. film Mind personal. De asemenea, este foarte accesibil, făcându-l la îndemâna practic oricui.

Dacă doriți să aflați mai multe despre Mind Movies, am creat o pagină specială pe site-ul meu, unde am postat un exemplu de Mind Movie pe care l-am făcut pentru dvs., precum și informații despre cum vă puteți crea propriul Mind Movie.

Dacă citiți această carte electronică pe un dispozitiv care vă permite să vizionați videoclipuri,

puteți pur și simplu să faceți clic pe linkul de mai jos pentru a vizita pagina și a viziona videoclipul. În caz contrar, puteți introduce linkul pe computer sau pe alt dispozitiv compatibil video pentru a-l viziona.

Iată link-ul: SecretsOfDynamicLiving.com/MindMov

Desigur, utilizarea tehnologiei Mind Movies este total opțională. Dacă preferați să utilizați numai procesul descris în Capitolul 4, este perfect și eficient. Este într-adevăr o chestiune de preferință personală. Am folosit ambele abordări și vă pot asigura personal că oricare dintre abordări este foarte

eficientă.

Capitolul 6 – Rolul rugăciunii în reprogramarea minții tale subconștiente

În acest capitol, vom discuta despre rolul pe care rugăciunea îl joacă în modelarea și programarea minții tale subconștiente.

În mod evident, acest capitol este orientat către persoanele credincioase. Dacă nu ești o persoană cu credință, sper că nu vei fi descurajat de acest capitol. Celelalte abordări pe care le-am discutat în această carte vor funcționa în continuare pentru tine în reprogramarea minții tale subconștiente.

Dar dacă ești o persoană de credință, așa cum

Eu sunt, vreau să vă împărtășesc cum viața voastră de rugăciune vă poate supraalimenta eforturile de a vă programa subconștientul.

Principalul punct pe care vreau să-l subliniez este că eforturile voastre de a vă reprograma subconștientul vă vor sprijini viața de rugăciune (făcând-o mai eficientă) și, la rândul său, viața de rugăciune vă va sprijini eforturile de a vă reprograma subconștientul. Ei lucrează mână în mână pentru a se sprijini unul pe altul și pentru a vă ajuta să realizați schimbările pe care le doriți.

William James, părintele psihologiei americane, a subliniat faptul

că subconștientul va realiza orice imagine ținută în minte și susținută de credință.

Credința este universal acceptată ca fiind crucială pentru o rugăciune de succes. Și credința ta nu este completă dacă este doar insuflată în mintea ta conștientă. Credința trebuie, de asemenea, să fie înrădăcinată în subconștientul tău pentru a fi pe deplin eficientă.

Isus a insistat asupra unei atitudini de credință și, deseori, și-a legat lucrările miraculoase de credința sau credința primitorilor. De aceea, citim despre Isus spunând lucruri precum „După credința voastră s-a făcut vouă” și „Totul este cu putință pentru cel ce crede”.

Iisus a mai spus: „Orice veți cere în rugăciune, credeți că l-ați primit și va fi al vostru.”

Observați ordinea a ceea ce spune:

Pasul 1 este să „întrebati”.

Pasul 2 este să „crezi că l-ai primit deja”.

Pasul 3 este că „va fi al tău”.

Observați că suntem instruiți să credem că am primit deja ceea ce cerem, chiar înainte ca acesta să fie prezent fizic în viața noastră. Aceasta este expresia supremă a credinței.

Este o exagerare pentru unii oameni, dar permiteți-mi să vă dau o analogie pentru a face mai ușor de înțeles.

Imaginați-vă pentru o clipă că vă dau

tu 10.000 de dolari, dar în loc să-ți dau 10.000 de dolari în numerar, am pus-o într-un certificat de depozit pe numele tău. Banii aceia sunt ai tăi, dar nu poți să-i retragi și să-i ții în mâini până la scadența certificatului de depozit.

Așa îmi place să privesc întreaga idee de a crede că am primit ceva, chiar înainte de a fi prezent fizic în viața noastră.

Când cer ceva în rugăciune, încerc să mă gândesc la asta ca fiind în depozit în contul meu. Este al meu acum și trebuie doar să aștept până la data scadenței înainte de a-l primi fizic. Uneori data scadenței vine repede, iar

alteori durează ceva timp. Dar este important pentru mine să păstrez crezând că este deja al meu, chiar dacă aştept să-l primesc fizic.

După cum am spus mai devreme, eforturile voastre de a vă reprograma subconștientul vă vor sprijini viața de rugăciune (făcând-o mai eficientă) și, la rândul său, viața de rugăciune vă va sprijini eforturile de a vă reprograma subconștientul.

Să ne uităm la aceste concepte pe rând. Mai întâi, să vedem cum eforturile tale de a-ți reprograma subconștientul îți susțin viața de rugăciune.

În această carte, am subliniat importanța folosirii timpului prezent, a vă vedea că ați realizat deja ceea ce

doriți, sau

a devenit deja persoana care îți dorești să fii.

Folosind timpul prezent pe măsură ce îți programezi subconștientul, întărești credința sau credința că ai primit deja ceea ce îți dorești. Această credință sau credință este ceea ce este necesar pentru o rugăciune de succes. După cum a spus Isus, mai întâi trebuie să crezi că ai primit-o deja și apoi va fi a ta.

Implantând aceste credințe în subconștientul tău, îți adâncești credința și credința, ceea ce, la rândul său, întărește eficiența rugăciunilor tale.

Acum să ne uităm la asta din cealaltă

fata monedei. Să ne uităm la modul în care viața ta de rugăciune te sprijină în efortul tău de a-ți reprograma subconștientul.

Dacă ai credință într-o Putere Superioară, despre care crezi că îți aude rugăciunile și dorește să răspundă la rugăciunile tale conform ceea ce este mai bine pentru tine, atunci rugăciunile tale vor fi foarte eficiente în implantarea credințelor și așteptărilor pozitive în subconștientul tău. Însuși actul rugăciunii tinde să angajeze subconștientul, în special rugăciunea profundă în care te liniștiți și vă concentrați intens.

Când combini actul rugăciunii cu o credință autentică că rugăciunile tale sunt ascultate și răspunse,

are un efect extraordinar asupra credințelor prezente în subconștientul tău. Deci viața ta de rugăciune te poate ajuta de fapt să-ți reprogramezi subconștientul.

Deci, cum te descurci în procesul de coordonare a vieții tale de rugăciune cu celelalte eforturi de a-ți reprograma subconștientul?

Procesul pe care îl urmez este destul de simplu...

În capitolul 4, am abordat procesul de a veni cu un set de afirmații pozitive pentru viața pe care o dorești sau pentru lucrurile pe care le dorești în viață. Așa că iată cum să încorporezi asta în viața ta de rugăciune...

Când veniți cu acea listă, începeți

prin a vă rugă o rugăciune stăruitoare, cerând ca fiecare dintre acele lucruri să fie adevărate în viața voastră și afirmând în mod specific că aveți credință că aceste lucruri sunt ale voastre.

Odată ce v-ați rugat rugăciunea inițială cerând aceste lucruri, rugăciunile voastre ulterioare în fiecare zi ar trebui să fie rugăciuni de mulțumire că ați primit lucrurile pe care le-ați cerut (sau sunteți în proces de a le primi, dacă vi se pare mai potrivit).

Așadar, câteva exemple ale acestor rugăciuni de mulțumire ar putea fi:

Vă mulțumesc pentru afacerea de succes pe care mi-ați oferit-o.

Mulțumesc că sunt din ce în ce mai

puternică și mai sănătoasă.

Mulțumesc pentru relațiile de dragoste din viața mea.

Mulțumesc pentru fericirea pe care o trăiesc în fiecare zi.

Vă mulțumesc că m-ați binecuvântat cu o sănătate excelentă.

Vă mulțumesc că m-ați binecuvântat cu o casă frumoasă și minunată.

Îți mulțumesc că mi-ai oferit o căsnicie fericită și reușită.

Înțelegi ideea. Exprimați-vă doar recunoștința și recunoștința pentru că ați primit sau ați atins deja obiectivele și afirmațiile dvs. Îmi place să includ o declarație de recunoștință cu fiecare afirmație pe măsură ce parcurg procesul

pe care l-am discutat în capitolul 4.

De exemplu, dacă afirmația mea este „Am terminat cu succes un maraton”, voi afirma afirmația și mă voi vizualiza trecând linia de sosire în uralele familiei și prietenilor mei. Și apoi voi include o scurtă declarație de mulțumire, cum ar fi „Îți mulțumesc Doamne, că mi-ai dat capacitatea de a finaliza acest maraton”. Fac asta pentru fiecare dintre afirmațiile mele și am găsit că este o abordare foarte puternică.

Pune acest lucru în practică în fiecare zi. Nu vreau să spun să încerci o săptămână sau două... Adică puneți-o în practică în mod continuu și urmăriți schimbările

care au loc în viața ta.

Cred că vei fi uimit.

Capitolul 7 – Concluzie

Sper că acum înțelegeți mai bine ce este subconștientul vostru, cum funcționează și ce armă puternică poate fi atunci când vine vorba de a vă transforma viața.

Provocarea mea pentru voi este să începeți chiar acum să vă puneți subconștientul să lucreze pentru voi... să o reprogramați pentru a vă ajuta să obțineți viața pe care o doriți cu adevărat. Calea de a începe este prin a urma abordarea prezentată în capitolul 4 al acestei cărți.

Și încă o dată, vreau să vă invit personal să vă abonați la newsletter-ul meu gratuit intitulat ***Secretele***

Viață dinamică . După cum am menționat mai devreme, *Secrets of Dynamic Living* este mai mult decât un buletin informativ... este o comunitate online de peste 30.000 de membri interesați să trăiască o viață sănătoasă, abundentă și dinamică. Și este complet GRATUIT să te înscrii.

Îl poți verifica și alătura la acest link: SecretsOfDynamicLiving.com/join.htm

Va doresc mult succes!

Lui să fie slava și puterea în veci! (I Petru 4:11)

Dezvăluiri FDA și FTC

Deși această carte menționează sănătatea și bunăstarea, aceste afirmații nu au fost evaluate de Administrația pentru Alimente și Medicamente din Statele Unite (FDA) și nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau preveni boala. Toate informațiile furnizate au doar scop informativ și nu sunt destinate să înlocuiască sfatul medicului dumneavoastră sau al altui profesionist din domeniul sănătății. Nu trebuie să utilizați aceste informații pentru diagnosticarea sau tratarea vreunei probleme de sănătate. Această carte face referire la unul sau mai multe site-uri afiliate terțe care ar putea avea ca rezultat compensație pentru editor. Efectuați întotdeauna propria cercetare de due

diligence înainte de a cumpăra orice produs sau serviciu online.

Referințe

Cunoștințele mele și înțelegerea minții subconștiente au venit din studiul a numeroase cărți și cursuri pe o perioadă de mulți ani. Deși ar fi imposibil să le enumerez pe toate aici, aș dori să recunosc în mod specific următoarele cărți și/sau cursuri care s-au dovedit deosebit de utile pentru a-mi dezvolta înțelegerea minții subconștiente și a modului în care funcționează.

Puterea gândirii pozitive , de Dr.

Norman Vincent Peale

The Genie Within , de Harry W. Carpenter

As a Man Thinketh , de James Allen

Puterea minții tale subconștiente , de Joseph Murphy

Abilitatea de a-ți folosi subconștientul , de John K. Williams

Funcționează , de RH Jarrett

Stăpânirea de sine prin autohipnoză , de Dr. Roger Bernhardt și David Martin

Biologia credinței , de Dr. Bruce Lipton

Lead the Field , de Earl Nightingale